



HAMBURGER
HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten

Hospizkultur

Ausgabe 15

April 2020



Inhalt

Auf ein Wort	3
Kai Puhmann mit einem Appell an die Männer	
Wir stellen vor	4
Sterben, wie geht das?	
Einblicke	9
Tagebuch eines Bauprojektes	
Richtfest für ein gutes Stück Zukunft	
Perlen der Architektur	
Begleitungen und Gäste	17
Liebe Ingrid	
Letzte Stunden	
Begeistert	
Abschied von Werner	
Haus und Hof	22
Nachdenken über Betroffenheit	
Premiere	
Hausflohmarkt	
„Hand in Hand“ ermöglicht Sessel	
Denkanstoß	25
Betroffenheit	
Trauerarbeit	30
Malseminar für Hinterbliebene	
Öffentlichkeitsarbeit	34
Was ist Hospiz?	
Exkursion ins Hospiz	
und mehr ...	
Wir danken	37
Deutsche Fernsehlotterie	
Engagierte Handwerker	
Bewegte und bewegende Bilder	
Dank an uns	41
Veranstaltungshinweise	44

Impressum

Redaktion:

Angela Reschke

Fotos:

Sebastian Engels, Angela Reschke u.a.,
Foto S. 42: Lena Svensson/pixabay.com

Zeichnungen (Titel, S. 5ff):

Jai Wanigesinghe

Kalligrafien (S. 18ff, 25):

Annette Buhmann

Adresse:

Hamburger Hospiz e.V.
Helenenstraße 12
22765 Hamburg

Kontakt:

Telefon: 040 – 38 90 75 -205
Fax: 040 – 38 90 75 -133
E-Mail: presse@hamburger-hospiz.de
Internet: www.hamburger-hospiz.de

Bankverbindung:

GLS-Gemeinschaftsbank
IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10
BIC: GENODEM1GLS
Stichwort: Bürgerschaftliches Engagement

Gestaltung:

Burkard Meyendriesch

Realisierung:

Werner Justen

Auf ein Wort

Wo sind die Männer?

Die Hospizbewegung möchte alle Menschen ansprechen und erreichen: unabhängig vom Alter, dem sozialen Status und dem Geschlecht. Doch Männer sind in der Hospizarbeit eher selten anzutreffen: wann immer der Tod persönlich, dialogisch und öffentlich thematisiert wird, zählen sie nur selten zu den Gästen. Bei unseren zahlreichen Veranstaltungen zu diesem Themenfeld liegt der Männeranteil bei ca. 10%. Eine ähnliche Quote finden wir bei den hauptamtlichen und ehrenamtlichen Kräften: auch hier sind die Frauen deutlich überrepräsentiert.

Dabei treibt nicht nur Hospiz die dringende Notwendigkeit um, Männer stärker in den Fokus zu nehmen und sie für die Mitwirkung in mitmenschlichen Bereichen zu gewinnen.

Die Krebsberatungsstellen berichten, dass Männer auch bei hoher psychischer Belastung seltener kommen als Frauen. Das Verhältnis liegt bei 1 Mann zu 2,4 Frauen. Dies veranlasste die Johannes Gutenberg-Universität Mainz das bundesweite Forschungsprojekt WAG_ES! zu entwickeln. Hier wird erforscht, wie Männern der Weg in Krebsberatungsstellen ge-



Kai Puhlmann, Geschäftsführer im Hamburger Hospiz e.V.

ebnet werden kann. Zudem startet eine Trauerstudie der Universität Eichstätt-Ingolstadt mit dem Ziel, das Verständnis von männlichen Trauerprozessen zu verbessern. Und das 2019 erschienene Buch „Männersachen“ von Günter Kusch zeugt davon, dass sich auch die Kirche auf den Weg macht, Männer gezielter anzusprechen und mitzunehmen. Schließlich kennen auch Wohnprojekte, die von Bürger*innen initiiert werden und auf gemeinschaftliches Wohnen und Leben wie auch auf gegenseitige Unterstützung angelegt sind, nicht selten die Suche nach männlichen Mitbewohnern.

Wie kann es also gelingen, den Männern zu den vielfältigen Unter-

stützungsangeboten und Möglichkeiten des Engagements den Weg zu ebnen? Wie können wir mehr Männer gewinnen, um der Hospizarbeit zu mehr Vielfalt zu verhelfen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns im Hamburger Hospiz seit vielen Jahren. Aufgegriffen haben wir es in Form von Vorträgen und durch besondere Giveaways. Auch das Buch „Männer in Todesnähe – Zehn Gespräche am Lebensende“¹ ist u.a. im Hamburger Hospiz e.V. entstanden. In dem Buch sprechen Männer zwischen 40 und 93 Jahren, die sich in Todesnähe befinden, über ihr Verständnis vom Sterben als Teil des selbstbestimmten Lebens. Wie ein Leuchtturm – so hoffen wir – können diese Männer Vorbild für andere sein, offensiver mit der eigenen Endlichkeit umzugehen, mutig Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen und für andere zu eröffnen.

Vielleicht zeigen unsere Bemühungen erste Früchte: wurden unsere Trauergruppen bisher zu gut 10% von Männern besucht, hat sich in den letzten beiden Gruppen Erstaunliches gezeigt. Hier lag der Männeranteil bei ungefähr 50%. Das stimmt uns hoffnungsfroh. Vielleicht treten Männer ja zukünftig stärker für ihre Lebensqualität am Lebensende und in der Trauer ein? Dabei darf man es auch so wie der Autor Dr. Martin Kreuels sehen. Er fordert in seinem „Appell an uns Männer“²: *„Wir (Männer³) haben das Recht und die Verpflichtung, Dinge zu ändern, und wenn schon nicht für uns selbst, so doch für unsere Väter, unsere Söhne und die Gesellschaft!“*

1 Das dokumentarische Sachbuch von Angela Reschke und Dr. Martin Kreuels ist im Oktober 2019 mit 260 Seiten erschienen.

2 „Männer in Todesnähe – Zehn Gespräche am Lebensende“

3 Anm. des Verfassers

Wir stellen vor

Sterben, wie geht das?

Diese Frage beschäftigt offensichtlich viele Menschen, denn zum gleichnamigen Vortrag der Allgemein- und Palliativmedizinerin Sabine Kruse am 18.01.2019 im Hamburger Hospiz meldeten sich über 200

Menschen an! Da wir sehr vielen Enttäuschten absagen mussten, luden wir im Januar erneut zu diesem Vortrag ein. Nun erreichten uns knapp 300 Anmeldungen! Wir werden den Vortrag weiterhin anbieten¹, fassen ihn aber hier für alle zusammen.



Vom Sterbeprozess unseres Körpers wissen nur Wenige etwas. Denn die meisten Mitmenschen sterben eher institutionell verborgen, als häuslich und in der familiären Gemeinschaft. So sind uns die natürlichen Veränderungen im Sterben nicht vertraut. Damit konfrontiert, können sie uns fremd und rätselhaft erscheinen, auch erschrecken. Dies kann uns den Zugang zu Sterbenden und das Abschiednehmen erschweren. Daher ist es hilfreich, die körperlichen und geistigen Veränderungen am Lebensende und im Sterbeprozess, die auftreten können, zu verstehen.

Einen plötzlichen Tod, das wünschen sich viele. Doch der Wunsch geht nur für 5% in Erfüllung. Meist sind es unheilbar chronische und voranschreitende Leiden wie Herz-Kreislauferkrankungen, Tumorerkrankun-

gen und Demenz, die schließlich unsere Lebenskraft zum Erliegen bringen und zum Tode führen. Sterben bedeutet also Leben, und die noch verbleibende, nicht unerhebliche Lebenszeit kann in **drei Phasen** eingeteilt werden. Dabei müssen die ersten beiden Phasen nicht unumkehrbar aufeinander folgen.

Zunächst erleben wir meist eine monate- und jahrelange **palliative² Rehabilitationsphase**, in der uns eine weitestgehend normale, aktive Lebensgestaltung mit therapeutischer Unterstützung möglich ist.

Wenn Wochen bis Monate vor unserem Versterben die Einschränkungen deutlicher werden, gehen wir in die **terminale Phase** über. Diese Zeit ist gekennzeichnet von körperlicher Schwäche und zunehmendem Hilfebedarf.

Unser Stoffwechsel passt sich an



den Abschied an, und unser Körper beginnt auf die eigenen Reserven zurückzugreifen. Es kann zu Gewichtsverlust, Auszehrung und einer ausgeprägten Schwäche kommen. Davon, wie von längerer Bettlägerigkeit, kann unsere Atemmuskulatur geschwächt sein. Dann kann uns das Ein- und Ausatmen schwerfallen, und wir erleben ein Gefühl von „Lufthunger“, das durch Sauerstoffgaben allein nicht vergeht. Vielmehr profitieren wir nun von Maßnahmen, die auch das Ausatmen unterstützen, damit der Kohlendioxidgehalt im Blut sinkt. Dazu gehören Atemtherapie und eine entlastende Lagerung. Zudem lindern Medikamente das Empfinden von Atemnot.

Gleichzeitig kann sich unsere Verdauungstätigkeit ändern und unser Appetit nachlassen. Dieser Vorgang ist eine gesunde Anpassungsreaktion unseres Körpers auf seine aktuellen Möglichkeiten. Eine Nahrungsaufnahme über den Appetit hinaus - zum Beispiel um die Sorge der Angehörigen zu beschwichtigen – belasten Körper und Seele.

Auch reagieren wir am Lebensende oft mit seelischen Prozessen. Lebens Themen und Interessen können sich verändern, und Fragen der Sinnfindung können in den Vordergrund rücken. Schmerzen, Übelkeit, Atem-



not, Angst, Schlaf, Unruhe – all das wird in aller Regel positiv beeinflusst, denn in dieser Phase profitieren wir oft enorm von den Segnungen der palliativen Medizin, von einer palliativen Pflege sowie von einer seelischen Begleitung durch einen ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter!

Die letzten Lebenstage und -stunden werden **finale Phase** genannt. Sie ist unumkehrbar und unser Abschied hat nun unwiderruflich begonnen. Diese Zeit geht häufig mit starken Veränderungen einher, die eher plötzlich beginnen. Wenn wir die Veränderungen nicht einordnen können, wird dies uns als Angehörige erschrecken und überfordern. Oftmals folgt dadurch eine unnötige Krankenhauseinweisung.

Manchmal beginnt diese Phase mit einem akuten Ereignis wie einem Schlaganfall oder einer Lungenem-

bolie. Häufiger jedoch tritt zunehmend Schwäche in den Vordergrund und die Beschwerden nehmen zu.

Eventuell sind uns nun die Aufnahme von Flüssigkeit und das Schlucken nicht mehr möglich. Als Angehörige sind wir oft in Sorge, ob unsere Angehörigen verdursten könnten. Eine gute Mundpflege, die jeder leicht erlernen kann, ist nun sehr viel segensreicher als eine Infusion von größeren Mengen an Flüssigkeit! Denn die kann unser Körper nicht mehr verarbeiten und belastet oft zusätzlich. Wenn unser Schluckreflex nachlässt oder erloschen ist, kann sich Speichel sammeln und Raselgeräusche hervorrufen, die zwar laut sein können, aber keine Zeichen von vermehrtem Leid sind. Werden wir seitlich gelagert, kann die Flüssigkeit abfließen.

In den letzten Tagen schwindet



oft unser Bewusstsein oder unser Bewusstsein ist immer mal wieder eingetrübt. Vielleicht reagieren wir mit Unruhe, die durch aufkommende Ängste oder auch durch Veränderungen des Stoffwechsels im Rahmen des endgültigen Funktionsverlustes der Organe auftreten können. Auch innere Such- und Denkprozesse kommen als Ursache infrage. Eine unaufdringliche Geräuschkulisse sowie eine ruhige, friedliche Atmosphäre, in der andere mit uns und nicht über uns sprechen, sind hilfreich!

Sterbend kann es so wirken, als ob wir unsere Angehörigen nicht mehr erkennen – doch genauso kann es sein, dass wir uns nun auf andere „Wichtigkeiten“ konzentrieren wollen. Aller Erkenntnis nach sollten wir davon ausgehen, dass unsere Hörfähigkeit bis zum letzten Atemzug erhalten bleibt und Berührungen wahrgenommen werden.

Sind wir über eine längere Zeit bettlägerig oder bewusstseinsgetrübt, können wir das Gefühl für unsere körperlichen Grenzen verlieren. Es wird uns helfen, wenn jede pflegerische Tätigkeit mit einfühlsamen Worten und haltgebenden Berührungen eingeleitet wird.

In den letzten Stunden verändert sich die Durchblutung unseres Körpers. Akut sterbend haben wir

eine blasse Nasenspitze. Durch die Erschlaffung der Muskulatur zeichnet sich ein Mund-Nasen-Dreieck ab. Auch die Durchblutung der Arme und Beine verringert sich. Wärme und Kälte können sich abwechseln und können das achtsame Eingehen unserer Begleiter*innen auf die damit wechselnden Bedürfnisse nach Abkühlung und Wärme erfordern.

Schließlich schränken sich unsere Organfunktionen zunehmend ein: Wir scheiden keinen Urin mehr aus, unser Darm stellt seine Tätigkeit ein, bis schließlich unser Herz, die Lunge und das Gehirn ihre Aktivität einstellen. In der Zeit kann es zu Atempausen kommen, wie zu einer Atmung, die mal tief und dann wieder sehr flach ist (Pendelatmung). Auch unser Herz kann mal schneller, dann wieder ganz langsam schlagen. Die Pupillen reagieren etwa 30 Minuten vor unserem Tod nicht mehr auf Licht, sie bleiben weit.

Nach unserem Tod setzt eine Entspannung ein, die manchmal noch zu Darmgeräuschen und Entleerung führen.

Die Anwesenheit von ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen, die körperlichen Halt signalisieren und Zuversicht über Sprache und innere Haltung ausdrücken, kann für alle Beteiligten im Abschied und in der

Trauer bedeutungsvoll und tröstlich sein! Für die rechtzeitige und umfassende Information über die Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativarbeit sowie für eine gute Linderung belastender Symptome und Umstände bedarf es in aller Regel der Begleitung durch eine/n Palliativmediziner*in und eines SAPV³ Teams. Adressen finden Sie unter <http://www.koordinierungsstelle-hospiz.de> im Einrichtungsfinder, sowie in unserer Beratungsstelle unter 389075-204.

Sehr herzlich bedanken wir uns bei Jai Wanigesinghe, der uns seine Illustrationen zum Thema „Sterben - wie geht das?“ kostenfrei für die Bebilderung dieses Artikels zur Verfügung gestellt hat.

1 Die Vorträge finden am 12.10.2020 sowie 20.01.2021 statt. Die Anmeldung ist jeweils ab dem Vormonat möglich.

2 die Linderung der Leiden stehen im Vordergrund der Therapie

3 Spezialis. ambulante palliative Versorgung



Einblicke

Tagebuch eines Bauprojektes

Im Hamburger Hospiz realisieren wir einen An- und Umbau. Unsere Bauarbeiten starteten pünktlich am 1. August. Am 15. August holten wir symbolisch, gut gelaunt und im strömenden Regen den ersten Spatenstich nach (wir berichteten in der Hospizkultur Nr. 14). Und das ist unser Ziel: Ab 2021 können unsere Gäste von weiteren Balkonen und größeren Zimmern mit modernen Bädern profitieren. Zudem wird der ambulante Hospizberatungsdienst schon im Herbst 2020 ausgebaut, was noch mehr tödlich erkrankten Menschen in der Häuslichkeit, in Pflegeheimen und in Krankenhäusern zugu-

tekommt. Und schließlich wird unser Hospiz grundlegend renoviert. Bis dahin sind viele Schritte zu gehen. Im Bautagebuch können Sie einige nachlesen.

23.09.2019

Spendenakquise: Ein hoch motiviertes Team

Mehr Raum für lebenswerte Zeiten sucht Sponsoren!

Höchste Zeit, dass das Team Spendenakquise sich auf den Weg macht, um Sponsoren dafür zu finden. Acht ehrenamtliche und drei hauptamtliche Hospizler*innen suchen gut gelaunt und zuversichtlich Groß- und Kleinspender*innen für 1,5 Millio-



Ein hoch motiviertes Team geht an den Start

nen Euro. Wer wird dabei sein?! Wir sind gespannt!

21.10.2019

Staubwolken, die sich relativieren

Unsere Baustelle ist in einem fortwährenden Wandlungsprozess. Viele Gäste und Nachbarn verfolgen diese Wandlung mit wohlwollendem Interesse.

Unsere Baustelle ist in einem fortwährenden Wandlungsprozess. Mal wird das Fundament für die Parkbucht vorbereitet, es entsteht ein riesiger Sandberg oder es wird ein beeindruckender Kran angeliefert, aufgebaut und einige Wochen später wieder abgebaut. Manch ein Gast mag es, das Treiben vom Balkon oder Fenster aus zu beobachten. Darüber hinaus verfolgt der eine oder andere Gast die Wandlung sogar mit geübtem beruflichen Auge. Denn unter unseren Gästen befinden sich Bauarbeiter und Ingenieure. Aber natürlich gilt auch bei uns: Nicht immer können wir Baulärm oder anderes, wie eine kurze Stromabschaltung, vermeiden. Das Team jedoch bereitet die Gäste allmorgendlich auf das Tagesgeschehen vor und engagiert sich enorm für deren Wohlbefinden. So relativiert sich manche Staubwolke.



Bauarbeiten am Hospiz

21.11.2019

Eine Tugend in den Urlaub geschickt

Bescheidenheit ist eine Zier... in zurückhaltender Weise haben wir uns bisher mit der Bitte um Spenden an die Öffentlichkeit gewandt. Doch ist das angesichts benötigter 1,5 Millionen Euro zeitgemäß?

Weiterhin trifft sich die AG Spendenakquise. Wir sind uns einig unseren Spendenbedarf nun unumwunden auszudrücken und zu erläutern. Hierzu entwickelte die Firma N-Coding in Ergänzung zu unserer Internetseite eine Landingpage: <http://lebenswertezeiten.de>. Am 21.11. ging diese an den Start. Es macht Freude zu beobachten, wie der Spendenbalken stetig wächst.

Außerdem erarbeiten wir weiteres Material für Spender*innen, wie

unseren Spendenflyer, unseren Überweisungsträger und einen Aufsteller.

27.11.2019

Veranstaltung Gesprächstraining

Bereits einmal hatte uns die Firma Schomerus Mut gemacht, die Spendenakquise offenen Herzens und Mutes anzugehen. Heute ergänzte Herr Schnieders diese Ermutigung durch einen Workshop mit dem Titel *Gespräche führen mit Sponsoren*.

Das abgelegene Turmzimmer der CANTINA FUX & GANZ diente uns dabei als Denk- und Trainingswerkstatt. Der leckere Kuchen unserer ehrenamtlichen Kollegin Silvia Neumann versorgte uns dankenswerterweise mit den nötigen Kalorien.



Workshop „Gespräche führen mit Sponsoren“

29.11.2019

Deutsche Fernsehlotterie

ermöglicht Glückszahl

Kaum hat unsere Spendenkampagne auf unserer Landingpage begonnen, schon hatten neun Spender*innen die schöne Summe von 333.000€ zusammengetragen.

Aller Anfang ist schwer, sagt man. Doch die Resonanz von neun Spender*innen auf unsere Spendenkampagne war gleich im ersten Monat überaus ermutigend. Am 29.11.2019 addierte sich mit Unterstützung der Deutschen Fernsehlotterie die Summe nämlich zu der Glückszahl 333.000€! Mittlerweile (Stand 26.02.2020) stieg unser Spendenbalken auf die stattliche Summe von 402.191 € an.

Nikolausüberraschung 2019

Filmpremiere

Seit Dezember bewegen die nachdenklichen Bilder unseres Spendenfilms Hamburgs Kinowelt und öffnen die Herzen und Geldbörsen der Zuschauer*innen. (Mehr dazu lesen Sie in der Rubik „Wir danken“ auf Seite 37)

08.12.2019

Ewig dieser Augenblick

45 Hamburger Künstler*innen engagieren sich bunt, kreativ und außerordentlich erfolgreich für den An- und Umbau.

Vom 12.10. bis 08.12.2019 wandelten 45 Künstler*innen das Erdgeschoss im Hamburger Hospiz e.V. in eine Benefiz-Kunstaustellung. Sie erarbeiteten und stifteten 49 Kunstwerke, in denen sich ein ewiger Augenblick verwirklicht hatte. Der Kunstspender Otto Waalkes sorgte übrigens mit seinen Ottifanten für das Titelbild.

Anlass war unsere traditionelle Kunstversteigerung, für die sich Hamburger Künstler*innen schon seit vielen Jahren engagieren. Und so geht`s: Wir geben ein Motto vor, stellen das Erarbeitete aus und dürfen die Werke zugunsten unserer Hospizarbeit versteigern. Unsere Gäs-

te und Ausstellungsbesucher*innen genossen den Rundgang durch die vielfältigen Werke. 40 davon wechselten rechtzeitig zum Weihnachtsfest den Besitzer. Nahezu 16.000€ betrug der stattliche Erlös für den Hamburger Hospiz e.V.. Wir sagen den Künstler*innen und den Bieter*innen herzlichen Dank!

18.12.2019

Brot und Salz, Gott erhalt's

Glück, Gottes Segen, Wohlstand und Fruchtbarkeit: Mit diesen guten Wünschen aus der Nachbarschaft gehen die Bauherren im Hamburger Hospiz ins neue Jahr. Denn dafür stehen Brot und Salz, die uns beim



Kai Puhmann, Uwe Grund, Elke Huster-Nowack, Gerhard Renner und Silke Grau (v.l.n.r.)

Richtfest am 18. Dezember 2019 übergeben worden sind. (Mehr dazu lesen Sie im Artikel „Ein gutes Stück Zukunft feiert Richtfest“ auf Seite 14) Doch wer sind diese Bauherren? Wir stellen sie vor.

Kai Puhmann, unser Geschäftsführer, steht links unten im Bild. Der Diplomspsychologe leitet seit Eröffnung 2001 das Hamburger Hospiz. Schon während des Studiums und noch bevor die Finanzierung der stationären Hospizarbeit gesetzlich geregelt war, engagierte er sich für die Zielsetzung, ein stationäres Hospiz in Hamburg zu gründen. Rechts daneben strahlt unsere erste Vorsitzende **Elke Huster-Nowack** mit ihren wunderschönen Blumen um die Wette. Sie ist ebenfalls Pionierin der ersten Stunde und war 1990 Gründungsmitglied des Vereins. Hauptberuflich engagiert sie sich als Leiterin in der Versorgungsplanung der Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz um die Krankenhausplanung. An ihrer Seite steht **Silke Grau**. Sie ist Mitglied der Geschäftsführung, Pflegedienstleitung im Hamburger Hospiz im Heleenstift und seit dem 1. August 2019 im (fast) täglichen Gespräch mit dem Architektenteam und den Bauarbeitern. Rechts oben zeugt das erfreute Lachen unseres Schatz-



Informationsveranstaltung im Rohbau

meisters **Gerhard Renner** von dem guten Gelingen des Bauprojektes mit stabiler Finanzierung. Unter anderem als Vorstandsmitglied einer Wohnungsbaugesellschaft und Betriebswirt sind ihm Bauprojekte jeder Größenordnung wohlvertraut. An seiner Seite steht der zweite Vorsitzende **Uwe Grund**. Der ehemalige Gewerkschaftsführer koordiniert die Spendenakquise und ist als Sohn eines Bauarbeiters dem Bauvorhaben besonders verbunden.

26.01.2020

Informationsveranstaltung für unsere Sponsoren

Am 26. Januar 2020 ermöglichten wir unseren Spenderinnen und Spendern eine Begehung durch den Rohbau unter der Führung unseres Architekten Joachim Reinig.

Unser neues Jahr starteten wir mit einem riesigen Dankeschön an unsere Spenderinnen und Spender. Auf dem Programm unserer festlichen Informationsveranstaltung stand ein Kurzvortrag über die Entwicklung des Vereins sowie über das Ziel und den Fortschritt unseres Bauprojektes. Der Höhepunkt war die Begehung durch den Rohbau unter der Führung unseres Architekten. Außerdem erfreute frisch gebackener Kuchen - wie immer ein Meisterwerk aus unserer Hospizküche von unserem Koch Marc Bratic.

02.03.2020

Immer wieder montags ...

Reden, zuhören, verstehen, Lösungen finden und umsetzen ... Baubesprechungen gehören seit dem 1. August 2019 zur wöchentlichen Routine unserer Geschäftsführung.

Seit dem Richtfest arbeiten besonders viele Gewerke zeitgleich an der Fertigstellung des Anbaus. Für die Baufortschritte ist die kontinuierliche Abstimmung fundamental wichtig! Immer wieder montags treffen sich daher Kai Puhmann und Silke Grau mit den Architekten, um die nächsten Schritte und Herausforderungen zu bedenken und abzustimmen. Und während die Architekten die Ergebnisse in die Gewerke

hineintragen, folgt im Hamburger Hospiz „immer wieder dienstags...“ die Baubesprechung im Team. Und natürlich informieren die Mitarbeiter*innen täglich unsere Gäste über alle für sie relevanten Baumaßnahmen.

Richtfest für ein gutes Stück Zukunft

Uwe Grund, zweiter Vorsitzender im Hamburger Hospiz e.V., berichtet:

*„Unglaublich!“ - das war mein erster Gedanke, als ich den Rohbau betrat. Kurz vor Weihnachten konnten wir das Richtfest für unseren Anbau am Helenenstieg feiern. Unter reger Beteiligung vieler geladener Gäste und Medienvertreter*innen. Dabei habe ich doch erst Anfang August an genau dieser Stelle gestanden*



Uwe Grund (l.) beim Richtfest

und die Vorbereitungsarbeiten und Bodenuntersuchungen besichtigt. Keine 4 Monate später steht nun das komplette Gebäude im Rohbau. Noch im Gerüst zwar und ohne Glas in den Fenstern, aber schon erkennbar schön.

Im Sommer hatten wir durchaus Sorgen, ob der ehrgeizige Zeitplan zu halten sein wird. Prompt gab es dann auf dieser nicht eben einfachen Baustelle einige Schwierigkeiten, z.B. mit der Tragfähigkeit des Bodens unter dem großen Kran.

Wie froh waren wir jetzt, dass diese Probleme schließlich doch gemeistert werden konnten. Kein Wunder also, wenn in den knappen Ansprachen ein Wort sehr oft fiel: Danke! Der Dank galt natürlich den tüchtigen Bauarbeitern aus vielen Ländern Europas, dem kompetenten Team unseres Architekten, Herrn Reinig, und der Bauleitung der Firma Hoffmann. Aber auch unseren Nachbarn, die dem unvermeidlichen Lärm und den Widrigkeiten einer solchen Baustelle ausgesetzt waren und weiter sein werden, galt der besondere Dank. Diese Belastungen waren auch für einzelne Gäste und manchmal für die Abläufe im Hospiz nicht eben klein.

Jetzt konnten alle besichtigen, warum sich diese Nachsicht und wohlwollende Unterstützung lohnt.

Ein erster Blick in die neu entstehenden großen Räume machte deutlich: diese Investition wird ein richtig qualitativer Sprung für das Hospiz. Große helle Räume, alle mit Zugang zu einem Balkon mit Gartenblick. Besonders angetan hat es mir das zweite Stockwerk. Im eleganten Schwung steigt die Wand auf der Seite des Helenenstiegs zum Dach hin. Erkennen konnte man auch schon, wo später die Durchbrüche für die Übergänge zum Altbau sein werden. Bis dahin wird noch einige Zeit für den Innenausbau im neuen Gebäude benötigt. Erst im Sommer kann der gewonnene Raum im Neubau den Platz schaffen, der zur umfangreichen Renovierung und Vergrößerung der Zimmer im Altbau nötig ist. Fest steht damit: Der erste große Schritt hin zu unserem Ziel: „Mehr Raum für lebenswerte Zeiten“, ist geschafft.

Perlen der Architektur

Der Architekt Joachim Reinig und sein Team vom Plan-R- Architekturbüro lieben Baustellen. Sie erweitern das Helenenstift und sind gespannt, wie schmuck das Gebäude werden wird! Joachim Reinig erläutert die Architektur.

Die Erweiterung und Modernisierung des Hamburger Hospizes im Helenenstift wird für Gäste und Per-

sonal den Komfort erhöhen. Jedes Zimmer hat künftig ein eigenes Bad und großzügigere Flächen.

Der Rohbau des Erweiterungsbaus am Helenenstiege ist bereits erstellt. Bis Jahresmitte erfolgt der innere Ausbau. Damit wird die Baulücke geschlossen und ein kleiner Vorplatz am Helenenstiege geschaffen.

Auf einer Nachbarschaftsversammlung begrüßten die Anwohner die Hospizweiterung. Die Hospizvertreter dankten ihnen für ihre Geduld. Baustelle bedeutet immer auch Lärm und Störung. Nicht jeder muss Baustellen so lieben, wie wir es tun. Der Helenenstiege wurde für einige Monate für die Baustelleneinrichtung gesperrt. Um die schweren Betonteile auf die Baustelle zu heben, wurde ein Kran aufgebaut. Welch ein Schreck, als dabei der Boden nachgab. Der Kran musste wieder abgebaut werden, und es wurden vier tiefe Fundamente nur für den Kran geschüttet, damit er gut steht. Damit hatte keiner gerechnet!

Das neue Gebäude fügt sich gut in das Helenenviertel ein, das einige Perlen der Architektur aufweist. Es steht zwischen den neogotischen Gebäuden des DRK-Helenenstiftes und der Helenenstiftskapelle, heute Kirche der Stille genannt. Das Hospiz-



Helenenstift Ende des 19. Jahrhunderts

gebäude wurde Anfang des 20. Jahrhunderts gebaut und hat Jugendstilelemente in den Ornamentfriesen. Gegenüber liegt das Nyegaardstift mit seinen Neorenaissance-Formen. Und gegenüber an der Max-Brauer-Allee das ehemalige Schwesternhaus des Altonaer Krankenhauses mit der 20er Jahre Architektur der Moderne. In diesem spannenden Umfeld haben wir uns für einen hellen Klinker entschieden mit Fensterlaibungen aus Obernkirchener Sandstein. Das gerundete Dach vermittelt zwischen den unterschiedlich hohen Gebäuden. Die neuen Zimmer haben alle einen Balkon zum Hof.

Das Hospiz bleibt auch während der Bauzeit belegt, sodass die Hospizmitarbeiter*innen weiterhin Gäste und Angehörige begleiten können. Wenn der Neubau bezo-

gen ist, werden die Bestandszimmer vergrößert.

Aber auch die Fassade wird sich etwas verändern. In Befunduntersu-

chungen wurde das alte Farbkonzept entdeckt. Die Baugeschichte geht also weiter. Aber auch der Rückblick lohnt sich.

Kasten zur Baugeschichte

- 1882** Bau des Helenenstiftes an der Max-Brauer-Allee in neugotischen Formen durch den Architekten Albert Winkler
- 1892-94** Bau der Helenenstiftskapelle (Albert Winkler)
- 1901** Bau des Nyegaardstiftes im Stil der Neorenaissance (Berliner Architekten Kühn und Baumgarten)
- 1906** Bau des Krankenhauses/Hospiz in Reformarchitektur mit ornamentalen Friesen (Architekten Schaar und Hinzpeter)
- 1929** Aufstockung (Architekt Friedrich R. Ostermeyer)
- 1946** Wiederherstellung nach Kriegsschäden (Architekt Paul Alfred Richter)
- 2008** Modernisierung (Reichert Architekten)
- 2020** Neubau (Plan –R- Architekturbüro Brüdigam + Reinig)

Begleitungen und Gäste

Liebe Ingrid

„Liebe Ingrid, es waren sonnige Momente, in denen wir beieinander gesessen, uns gegenseitig aus unserem Leben erzählt und so einander berührt haben. Für Dich waren es kurze erholsame Pausen von einem beschwerlich gewordenen Leben, das viel Trost und Zuspruch braucht. (So jedenfalls habe ich es empfunden.). Für mich wiederum waren es fröhliche und lehrreiche Pausen von meinem Alltag. Ich danke Dir für Deine Offenheit, mit der Du mich in dein Le-

ben gelassen hast. Ich muss mich jetzt von Dir verabschieden, doch meine guten Wünsche begleiten Dich weiterhin. Alles Liebe: Cordelia“

Mit diesen Worten habe ich mich heute von meiner Begleitung, Frau Sch., verabschiedet. Frau Sch. lebt seit einiger Zeit in einem Altenheim. Schwer geplagt und einsam durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bis zur völligen Erstarrung wollte sie den idealen Wohnort für sich neu ausloten. Verständlicherweise fiel es ihr schwer, dieses Thema



Cordelia mit Ingrid

im Heim offen zu besprechen. So boten die Hospizkoordinatorinnen vom ambulanten Hospizberatungsdienst ihr meine Begleitung auf Zeit an. In dem Vierteljahr, in dem ich sie besuchen durfte, bot ich ihr Ansprache und Beistand für alle Themen an, die sie bewegen musste. Wie ein Geschenk waren die Tage, an denen wir trotz der gesundheitlichen Einschränkungen tatsächlich einen kleinen Gang machen oder auf der



Dachterrasse des Heimes die Sonne genießen konnten. Sich im eigenen Alltag zugewandt und liebevoll zu zeigen, war für uns beide ein großes Geschenk!

Letzte Stunden

Es war mein 4. Besuch bei Familie N. Herr N. erwartete mich schon ein kleines bisschen unruhig - er war sich nicht sicher, ob er die Zeit für einen Spaziergang und Erledigungen nutzen oder bei seiner Frau bleiben sollte. Aber dann entschied er sich doch, den Erholungsraum, der durch meinen Besuch entstanden war, einzunehmen.

Ich setzte mich zu Frau N. ans Bett, deren Augen geschlossen waren. Ich konnte nicht erkennen, ob oder wie sie meine Gegenwart wahrnahm, denn sie atmete relativ schnell und stöhnte bei jedem Atemzug als habe sie Schmerzen. Nach meinem Gefühl war sie in einer Welt, die sie beunruhigte. Beides tat mir leid, und ich sprach sanft mit ihr. Dabei versuchte ich Zuversicht zu vermitteln. Ich wusste, dass sie ein Schmerz- und Beruhigungsmittel bekommen hatte und hoffte sehr, dass ihre Schmerzen nun schnell nachlassen würden. Aber erst nach einer dreiviertel Stunde wurde sie ruhiger. Sie stöhnte nicht mehr, und ganz langsam wurde ihre At-



mung ruhiger.

Und umso ruhiger sie wurde, desto mehr konnte ich wahrnehmen, wie fein, ja fast bezaubernd sie aussah. Man hatte ihr einen wunderschönen Pyjama angezogen, und sie strahlte Würde und Sicherheit aus.

Im Zimmer wurde es immer dunkler, aber ich wollte kein Licht anschalten, um sie nicht zu stören. Denn nun war die Atmosphäre von einem Frieden geprägt, der für sich stehen wollte. Mit der Zeit wurde ihre Atmung dann so ruhig, dass ich immer wieder unsicher war, ob sie noch atmete. Kurz hatte ich den Impuls, Herrn N. anzurufen, ließ es aber. Als Herr N. nach Hause kam, setzte er sich dazu. Und nur wenige Minuten später hörte Frau N. auf zu atmen.

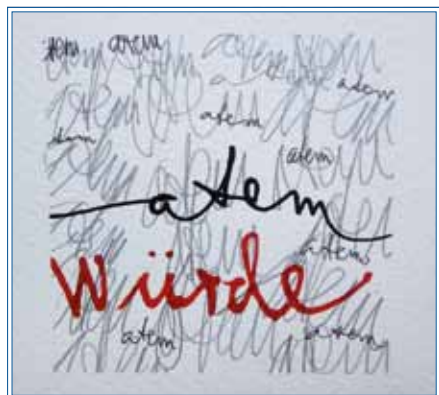
Wir blieben still an ihrem Bett, um der wachsenden Gewissheit Raum zu geben. Aber die Atmung setzte nicht erneut ein. Die Atmosphäre war ru-

hig, sehr gelassen, ganz selbstverständlich und lebte vor allem von der Dankbarkeit des Herrn N., dass seine Frau so ruhig einschlafen konnte, wie sie es sich immer gewünscht hatte.

Zum Schluss saßen wir lange im Wohnzimmer und haben miteinander gesprochen. Mit allem, was er mir erzählte und zwischen den Zeilen zu lesen war, konnte ich auf der einen Seite die enge, vertraute, liebevolle Verbindung spüren – und auf der anderen Seite das bewundernswerte Einverständnis, dass sie nun nicht mehr leben kann und gehen darf. Ich wollte ihn nicht allein lassen, so blieb ich, bis seine Tochter kam.

Begeistert

2019 war ich einige Male bei Ihnen im Hamburger Hospiz in der Hehlenstraße – zu einer Beratung im ambulanten Hospizberatungsdienst, zu einer Besichtigung des stationä-



ren Hospizes und zu zwei Vorträgen. Und schließlich erreichte mich nach dem Tod meines Mannes Ihre Einladung, an einer Trauerselbsthilfe-Gruppe teilzunehmen.

Ich bin begeistert davon, auf wie vielfältige Weise der Hamburger Hospiz e.V. Sterbende, Angehörige und Trauernde unterstützt. Und jedes Mal, wenn wir Kontakt hatten, habe ich mich über die freundliche, zugewandte Atmosphäre gefreut. Es ist spürbar, dass Sie die Hand zur Hilfe reichen ohne zu drängen oder irgendetwas zu erwarten. Dieses Gefühl, in Schmerz und Trauer nicht alleine zu sein, erleichtert enorm.

Insbesondere den Vortrag von Frau Kruse zum Thema „Sterben - wie geht das?“, den ich 4 Monate vor dem Tod meines Mannes gehört habe, möchte ich hervorheben. Dieser Vortrag war ein ganz wichtiger Baustein in dem Prozess, mich auf den Tod vorzubereiten. Während der langen Krankheit meines Mannes hatte ich mit sehr vielen Ängsten zu tun, war teilweise wie versteinert. Dass Frau Kruse so präzise erklärte, was genau beim Sterben passiert, und dabei zugesichert hat, dass Vieles, das für Angehörige quälend sein mag, für den Sterbenden nicht schlimm ist, hat mir Ängste genommen. Zum Beispiel die Schilderung, dass Appetitlosigkeit in

der terminalen Phase über lange Zeit gehen kann und man nichts dagegen zu tun braucht – die hat mir deutlich geholfen zu akzeptieren, dass mein Mann immer weniger essen mochte. Überhaupt konnte ich besser alle Entwicklungen annehmen, wie sie denn kamen, weil Frau Kruse ein gutes Gefühl von Normalität vermittelt hat. Und konnte so das Sterben meines Mannes schließlich mit großer Ruhe begleiten.

Wo sonst hätte ich diese Unterstützung bekommen können? Kein Buch hätte mir das alles so gut vermitteln können wie dieser persönliche Vortrag. Über den Tod wird viel zu wenig gesprochen – und über das Sterben noch weniger. Gut, dass Sie dem so stark entgegenarbeiten!

Wichtig war auch die Empfehlung, frühzeitig ein SAPV Team ins Boot zu holen. Diesen Rat hatte ich vorher schon gehört, mich aber erst nach diesem persönlichen Zuspruch getraut ihn umzusetzen. Und das hat auch dazu beigetragen, mich ein bisschen besser vorbereitet zu fühlen auf das, was kommen mag. Was für eine großartige Arbeit!

Abschied von Werner

Hamburger Hospiz. Donnerstag 15 Uhr. Besuch bei meinem Gast Werner¹. Ich begleite ihn seit vier Mona-



ten. Werner hat vier Kinder, dreizehn Enkel und in der Zeit hier im Hospiz fast keinen Besuch bekommen. Nur Werners Frau kommt regelmäßig. Doch heute konnte sie ihre emotionale Achterbahnfahrt nicht mehr ertragen und ist nach Hause gegangen.

Die Pflegerin freut sich, dass ich komme und jemand an seinem Bett ist. Werner scheint in den letzten Stunden seines Lebens angekommen. Man weiß es ja nie genau. Werner liegt entspannt und atmet ruhig und regelmäßig. Er reagiert nicht mehr auf mich. Ich halte seine Hand. Befeuchte ihm die trockenen Lippen mit einem kleinen Schwamm. Sitze schweigend. Manchmal spreche ich mit ihm. Lege ihm meine Hand leicht auf die Brust. Sprühe etwas Wasser in den geöffneten Mund. Kühle ihm die heiße Stirn mit einem feuchten Tuch. Seine Augen sind halb geöffnet. Er reagiert nicht mehr auf mich.

Ich weiß nicht, was und wie viel er von mir wahrnimmt. Wir beide kennen uns seit vier Monaten. Haben oft gelacht. Ich habe zugehört, wenn er von seiner schweren Arbeit, von seinen Reisen erzählte. So kann ich ihm, jetzt hier am Bett, lebendige Bilder beschreiben. Von seinen elf Reisen nach Brasilien und den Besuchen in Florida, wo eine seiner Töchter lebt.

Nach fast drei Stunden will ich mich verabschieden und gehen. Doch etwas hält mich zurück. Ich sitze einfach still an seiner Seite und kühle seine Stirn. Eine gute halbe Stunde später läutet das Telefon. Es ist Petra. Seine Tochter aus Florida. Sie lebt in Miami. „Kann er noch sprechen“, fragt sie. „Nein. Keine Reaktion.“ „Können Sie ihm den Hörer an sein Ohr halten? Ich möchte ihm noch etwas sagen.“ Ich hebe Werners Kopf an und halte den Hörer des Telefons an sein Ohr. Seine Tochter spricht mit ihm. Für drei, vier Minuten. Ich weiß es nicht mehr genau. Während sie spricht, werden Werners Augen groß und weit. Er macht seinen Mund weit auf. Atmet saugend, ganz tief ein und schließt den Mund wieder. Im gleichen Moment steht der leicht rasselnde Atem plötzlich still. Ich rufe mehrfach seinen Namen. Werner ist gestorben. Genau in dem Moment, in dem seine Tochter

aus 6000 km Entfernung über das Telefon in sein Ohr spricht. Ich sage der Tochter, dass ich die Pflege holen muss, weil der Vater gerade verstorben ist.

Als ich ins Zimmer zurückkomme, liegt Werner ganz entspannt da. Er wirkt jetzt Jahre jünger als noch vor ein paar Minuten. Ich spüre Tränen in meinen Augen. Hier ist etwas geschehen, dass größer ist als ich. Größer als unsere Vorstellungen, die wir

uns vom Leben und Sterben ausdenken.

Ich öffne ein Fenster. Damit seine Seele den Körper, den Raum verlassen kann. Als seine Tochter etwas später wieder anruft, fragt sie mich, ob ich ein Fenster geöffnet habe, damit die Seele (...). Ja, sage ich, seine Seele konnte ungehindert und frei ihre Reise in ferne, unbekannte Räume beginnen.

1 Namen und Daten wurden geändert.

Kalligrafien von A. Buhmann

Haus und Hof

Nachdenken über Betroffenheit

Das Thema der eigenen Betroffenheit beschäftigt Haupt- und Ehrenamt durchgängig seit 2019. Und das zu Recht, denn letztlich ist unsere Hospizarbeit eng mit unserer aktuellen Fähigkeit verknüpft, eigene von fremden Leiderfahrungen emotional und sachlich zu unterscheiden. Denn nur so kann es gelingen, einem Gast, einer Begleitung oder einem Ratsuchenden die ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und das eigene Handeln an den Wünschen des anderen auszurichten.

Während das Ehrenamt im Sommer 2019 zum Thema eine zweitägige Seminarreise machte, widmete

sich das Hauptamt diesem Thema in zwei aufeinanderfolgenden Teamtagen, Ende 2018 und am 2. Oktober 2019.

Sehr kompetent und einfühlsam führte uns dieses Mal die Pastorin und Journalistin Melanie Kirschstein



Teamtage 2019

durch den Tag. Dabei eröffnete sie viel Raum für Selbstreflexion. Für das Feedback der Kolleg*innen untereinander ermutigte sie uns zunächst wahrzunehmen, aber nicht zu werten, nachzufragen und unser Gegenüber nicht zu schonen, denn schonen hieße schaden. In der Selbstreflexion schauten wir viele Aspekte unserer Grenzen an wie auch unsere Kraftquellen. Beides stellten wir einander in Kleingruppen vor.

Unser Resümee: Es war ein wichtiger und gehaltvoller Tag mit sehr vielen schönen Momenten!

Premiere

Über vier Jahre haben wir uns mit dem Thema „Männer in Todesnähe – zehn Gespräche am Lebensende“ befasst. Am 14. Oktober 2019 konnten wir nun das gleichnamige Buch mit einer Lesung im Hamburger Hospiz vorstellen. Besonderer Dank geht an die Schauspielerin Stefanie Schimanski, die pro bono gemeinsam mit Angela Reschke, einer von zwei Autorinnen, aus dem Buch gelesen hat.

In der fast ausgebuchten Veranstaltung war das Interesse der Teilnehmer*innen sehr groß! Besonders gefreut haben wir uns darüber, dass es uns erstmals gelungen ist, gleichermaßen Männer wie Frauen mit einer Veranstaltung anzusprechen,



Evangelische Buchhandlung in Altona

denn der Anteil männlicher Zuhörer lag bei 50%.

Und da bekanntlich eine Freude selten allein kommt, haben wir noch mehr Schönes in diesem Zusammenhang zu vermelden:

Sehen Sie es?! Unser Buch „Männer in Todesnähe - Zehn Gespräche am Lebensende“ hat es in das Schaufenster eines ganz besonders aufgeschlossenen Buchladens geschafft! Die Evangelische Buchhandlung Holstenstraße stellt das Buch zum Thema Abschiedserfahrungen gemeinsam mit anderen im Schaufenster vor. Wir sagen herzlichen Dank!

Hausflohmarkt

Man kann nur staunen, wie vielfältig die Aufgaben für einen ehrenamtlichen Vorstand in der Hospizarbeit sein können... So gelingt unser Bauprojekt natürlich nur mit einer aus-



Elke Huster-Nowack beim Hausflohmarkt

gefeilten Spendenakquise, bei der Großspenden unentbehrlich sind, aber trotzdem jeder Euro zählt.

Zum Beispiel Elke Huster-Nowack, unsere erste Vorsitzende, zeigte Anfang 2020 beispielloses Verhandlungsgeschick, Ausdauer und Pietät bei einer Haushaltsauflösung mit Hausflohmarkt, in dem wohl tausend kleinere und größere Schätze zu veräußern waren.

Ein älteres Ehepaar hatte uns in seinem Testament bedacht. Dabei überließen sie dem Hamburger Hospiz e.V. diverse Sammlungen von Porzellan, Bildern und Büchern. Um auch posthum die Privatsphäre der Erblasser zu schützen, räumte Elke Huster-Nowack zunächst tatkräftig und unterstützt durch ihren Freundeskreis den Haushalt sorgfältig auf und investierte hierfür sowie für den späteren Verkauf der vielen Schätze

mehrere Wochenenden. Da können wir nur den Hut ziehen!

„Hand in Hand“ ermöglicht Sessel

Bereits vor einem Jahr erfreute uns die Spendenaktion vom NDR „Hand in Hand für Norddeutschland“ mit neun elektrisch verstellbaren Sesseln mit Aufstehhilfe für die Gästezimmer! Im Februar 2020 erhielten wir weitere sechs. Wir freuen uns über den Zugewinn an Entspannung für unsere Gäste und Zugehörige. Denn nicht wenige nutzen die neuen Möbelstücke für ein Mittagschläfchen. Nun muss nur noch eines der Gästezimmer mit dieser bequemen Ruhe- und Sitzmöglichkeit ausgestattet werden. Und wer weiß, vielleicht findet sich dafür ja auch noch ein Spender?



Silke Grau (komm. Ltg.) und Marianne Meier (Verwaltung) freuen sich über die Sessel

Denkanstoß

Betroffenheit

Alle Hospizler*innen bereiten sich intensiv durch Kurse, Fortbildungen und Supervisionen auf die Begleitung Sterbender vor. Aber macht sie das zu „Profis“, wenn sie persönlich betroffen sind und im Familien- oder Freundeskreis ihre Angehörigen im Sterben begleiten? Drei ehrenamtliche und eine hauptamtliche Hospizlerin berichten, wie sie sich als Angehörige mit ihrem „Rüstzeug Hospiz“ erlebt haben.

Annette B. ist Künstlerin, begeisterte Radfahrerin und vieles mehr. So auch seit 10 Jahre ehrenamtliche ambulante Hospizlerin. Eine gute Entscheidung, sagt die 68-Jährige.

Mein guter Freund ist unheilbar krebserkrank. Nun bin ich Angehörige/Zugehörige! Scharf, beängstigend war die Erkenntnis, aber etwas hoffnungsvolle Neugier war auch da, ob mir meine Hospizpraxis helfen würde.

Doch ich habe mich in zweifacher Hinsicht erwischt. Zum einen bei meinem Entsetzen, den unausweichlichen Veränderungen seelisch kaum Stand halten zu können. Zum anderen bei den mir aus der Hospizarbeit bekannten Überredungskünsten, Einfluss auf das Nichtbeeinflussbare neh-

men zu wollen. „Was, mehr willst du nicht essen?“, „Keinen Espresso mehr? Der war dir doch immer so wichtig!“, „Gestern hast du doch noch voller kleiner Lebensfreude geduscht – und heute nicht mehr?“, „Auch nicht mehr den Krankenhausflur gehen – nicht mehr aufstehen?!“... Ich habe schmerzhaft gespürt, wie es als naher Mensch ist. Als Hospizlerin ist es vielleicht, akzeptierend anzuerkennen: Ja, so ist es jetzt.

Sein Tod kam dann überraschend. Und die Umstände waren nicht so, wie ich es mir gewünscht oder erhofft hatte. Auch darauf war mein Einfluss begrenzt. So erleben es viele Angehörige.

Für mich war es sehr wichtig, Freunde zu haben, um zu reden über all die Entscheidungen, die getroffen



Kalligrafie

werden müssen und auch um die Sorgen und Gedanken einfach mitteilen zu können. Und wenn ich nicht selbst meine kleine innere Hospizlerin an der Seite gehabt hätte, dann hätte ich mir solch einen Menschen unbedingt gewünscht und auch gebraucht. Wie wichtig emotionale Unterstützung im Abschied von einem geliebten Menschen ist, das ist mir so deutlich geworden!

Carmen Lümann engagiert sich seit zehn Jahren ehrenamtlich für die Gäste im stationären Hamburger Hospiz. Die 61-Jährige ist Krankenschwester und begnadete Kuchenbäckerin.

Geistig völlig fit und vom Wesen her zufrieden, dankbar und selbstbestimmt zog mein Vater mit 90 Jahren nach dem Tod seiner Frau in ein Pflegeheim.



Birkenzweig

Er bewohnte ein sehr schönes Zimmer, und ich wusste ihn in guten Händen. Und doch war mir natürlich der Pflegenotstand zusammen mit den für die Bewohner belastenden Folgen bewusst. Das hat mich bewegt, ihn bestmöglich zu unterstützen. Die Erlaubnis dazu signalisierte mir mein Vater, vermutlich weil es eine stille Abmachung zwischen uns war, dass seine Wünsche erste Priorität haben.

So blieb ich im Gespräch mit dem Leiter und der Pflege, um stellvertretend für meinen Vater seine Anliegen und sein Wesen zum Ausdruck bringen zu können. Im Versuch, vornehmlich als Tochter (und nicht als Krankenschwester) zu handeln, erlaubte ich mir auf meine Hospizerfahrungen zu verweisen. Beides war im Heim zum Glück willkommen. Denn wenn mein Vater sich nicht verstanden fühlte oder für ihn Abläufe nicht nachvollziehbar waren, wurde er schon mal unfreundlich, laut und sehr ungeduldig. Ich aber hatte erfahren, wie wichtig es ist, die Dinge zum richtigen Zeitpunkt offen anzusprechen. So übernahm ich es, ihm vieles zu erklären, um Verständnis für die Abläufe im Heim zu bitten und ihn zu motivieren, mit der Pflege zusammenzuarbeiten.

Dabei lernte ich selbst viel: Mein Vater zog sich zum Beispiel gerne

zurück und nahm nur selten an Aktionen im Pflegeheim teil. Ermutigt durch meine Hospizerfahrungen unterstützte ich ihn darin und lernte, seinen eigenen Willen, der mir doch manchmal zu egoistisch und eigen-sinnig war, zu akzeptieren.

Auch begann ich die begrenzten Möglichkeiten als Gewinn wahrzunehmen. Ich begriff, dass schon kleine Dinge den Unterschied machen und so in einem anderen Licht strahlen können.

Kraft gaben mir die vertrauensvollen Momente, in denen mein Vater und ich einander zuhörten und gemeinsam nach Lösungen suchten. Genauso ermutigend waren die Momente, in denen wir vergebliche Wünsche losließen.

Aber ich möchte nicht verschweigen, dass ich so manches Mal belastet mit Leere, Hilflosigkeit und Schuldgefühlen nach Hause gefahren bin, wenn mein Vater durch Krankheiten geschwächt war, ich seinen Erwartungen nicht gerecht werden konnte oder nicht wollte. Auch belastete mich der Pflegenotstand, nicht nur in Bezug auf meinen Vater. Denn ich lernte viele andere Bewohner kennen, die mir leid taten. Schließlich ging der Begleitung meines Vaters die lange Begleitung meiner Mutter voraus und hinterließ gesundheitliche Spuren.

So rang ich manchmal vergebens um die Balance zwischen Verantwortung für meinen Vater und meiner Selbstfürsorge und Eigenverantwortung. Doch auch das weiß ich aus der Hospizarbeit, dass das eine ohne das andere auf Dauer nicht funktionieren kann.

Heute, nach dem Tod meines Vaters bin ich dankbar für vieles, wie der Austausch und die gegenseitige Unterstützung mit meinen Geschwistern, bei dem ich es nicht als Schwäche empfand, Belastungen anzusprechen und über Ängste zu reden. Auch tröstet mich die Erinnerung, wie viel Unterstützung und Verständnis wir im Pflegeheim erhalten haben, gerade in den letzten Tagen!

Bettina Kok (Alter nicht mehr zu ermitteln) betreibt ein Blog namens keinzahnkatzen.de und versucht dort, den Geheimnissen ihres Lebens zwischen Theater, Ehrenamt Hospiz und Katzen auf die Spur zu kommen.

Im November 2019 sind meine beiden Katzen gestorben. Sie waren nicht die ersten Katzen in meinem Leben und sicher auch nicht die letzten. Schon vor vielen Jahren, als ich dem Tod noch so weit wie möglich aus dem Weg ging, habe ich meine Katzen, so gut es ging, in ihrem Sterben begleitet. Sehr angstbesetzt und vol-

ler Abwehr zwar, aber trotzdem war da etwas in mir, eine Art Instinkt, der wusste, was ich zu tun habe.

Das Wissen um diesen Instinkt war auch da, als ich darüber nachdachte, ob ich mir das Ehrenamt im Hospiz zutrauen darf. Ebenso wie die Gewissheit, dass ich noch viel lernen muss und möchte. Für meine Katzen, für meine Menschen und für mich.

Nun also, nach etwa zwei Jahren Ehrenamt im Hospiz, wieder eine Katzensterbebegleitung in meinem Privatleben. Ich merke bald, dass ich im Hospiz, im Umgang mit meinen Gästen und den Kollegen, bereits eine Menge gelernt habe. Ich kann meine Katzen ergebnisoffener beobachten und beim Tierarzt sinnvollere Fragen stellen als früher. Weil ich nicht mehr so viel Angst vor „schlimmen Antworten“ habe - obwohl diese mich nach wie vor bis ins Mark erschüttern. Ich



kann „informierte Entscheidungen“ treffen, die mehr oder weniger meinem Bauchgefühl entsprechen.

Und ich kann sogar mit meinen Katzen über den Tod sprechen und sie bitten, mir ihre Wünsche mitzuteilen. Irgendwie.

Natürlich ist der Abschied von meinen Katzen etwas anderes als die - parallel stattfindenden - Besuche bei meinem Hospizgast; ich bin auf ganz andere Weise involviert und gefordert. Auch der Schmerz ist ein anderer.

Meine Katzen – zwei gleichaltrige Schwestern - werden, mit wenigen Tagen Abstand, von der Tierärztin meines Vertrauens eingeschläfert. Ich weiß keine bessere Lösung, denn ich wohne alleine und ich bin berufstätig. Irgendwann mal, vielleicht als Rentnerin, möchte ich meine Katzen zu Hause begleiten, mit palliativmedizinischer Symptomkontrolle, bis sie eines natürlichen Todes sterben. Irgendwann mal ...

Ich bin in Trauer. Weil sie mich gernhaben und wissen, wie wichtig mir meine Katzen sind, begegnen mir die Menschen im Hospiz mit liebevoller Anteilnahme. Sogar mein Gast, eine katzenliebende junge Frau, und ihre Mutter weinen mit mir. Der Tod ist ein Teil des Lebens. Mit meiner Trauer bin ich am richtigen Ort. Ein „offizielles Angebot“ zur Trauerbeglei-

tung für Menschen, die ihr Tier verloren haben, macht das Hospiz aber leider nicht. Noch nicht?

Seit 2009 ist die 59-jährige Psychologin **Cordula Reifegerste** Hospizkordinatorin im ambulanten Hospizberatungsdienst. Beratend und begleitend ist sie einfühlsam und ermutigend an der Seite von Sterbenden, Angehörigen und Hinterbliebenen und schult ehrenamtliche Hospizler*innen.

Tagtäglich bin ich mit dem Sterben und der Trauer anderer Menschen konfrontiert. Gefragt danach, wie mich meine Arbeit auf das Sterben im eigenen Umfeld vorbereitet, halte ich inne. Erlebe ich Sterben, Abschied und Trauer überhaupt anders als diejenigen, die keine täglichen Berührungspunkte mit der Endlichkeit des Lebens haben?

Meine Antwort darauf ist: Ja und Nein. Ja, weil meine private Betroffenheit auch im Hamburger Hospiz sein darf. Hier ist ein Ort, der von Menschen lebt, die sich des Todes mit all seinen Facetten ständig bewusst sind; wo man sich Gefühlen zuwendet, Trauer nicht negiert oder verleugnet werden muss – auch nicht die eigene Brüchigkeit in persönlicher Betroffenheit.

Dass ich darauf vertrauen kann,



Gedenkstein

habe ich als sehr hilfreich erlebt, als ich meinen Vater vor drei Monaten verabschieden musste. Ich durfte ihm und mir so viel Raum geben, wie ich brauchte. Ich konnte selbst bestimmen, wann mein Rückzug ins Private hilfreich war oder wann es besser war, in den Schutzwall des professionellen Funktionierens zurückzukehren.

Darüber hinaus habe ich in der Begleitung meines Vaters innere Ruhe und Gelassenheit gespürt, die sich aus dem nähren konnte, was ich in all den Jahren meiner Hospiztätigkeit von den Sterbenden und ihren Begleitern habe lernen dürfen: Wie gut es im Sterben für beide Seiten ist „einfach“ beieinander zu sein und den Weg bis zuletzt gemeinsam zu gehen; geduldig, still und präsent zu bleiben und selbst im schwerfälligen Sterbeprozess tiefes Vertrauen darauf zu haben, dass eben alles seine eigene Zeit

hat und braucht – so auch das Sterben. Rückblickend betrachtet habe ich mich in der Begleitung meines sterbenden Vaters und in meiner Trauer also durchaus im „Heimvorteil“ gefühlt. Und doch bleibt auch ein Nein auf die ursprüngliche Frage neben dem Ja bestehen: denn ich bin nicht ‚nur‘ Hospizmitarbeiterin sondern auch Tochter. So fühle ich wie wohl die meisten Angehörigen, die einen geliebten Menschen verloren haben. Es bleibt der Schmerz um den Verlust; es bleibt die Sehnsucht und die Trauer, die offenen Fragen, die schönen und schmerzlichen Erinnerungen und die

Versäumnisse. Und ich lebe in fragilen Zeiten, in denen ich alles erstmalig ohne ihn erleben werde.

Darin bin ich all den anderen Angehörigen ganz nahe. Und das ist stimmig. Denn nur so kann ich ICH sein, also: hauptamtliche Hospizlerin mit einem tragfähigen hospizlichen Rüstzeug im Gepäck und der Mensch Cordula Reifegerste, der einen nahestehenden Menschen verloren hat. In dieser Authentizität leben und arbeiten zu dürfen, empfinde ich jeden Tag als etwas ganz Besonderes – immer – aber insbesondere in den fragilen Zeiten meiner eigenen Betroffenheit.

Trauerarbeit

Malseminar für Hinterbliebene

Seit 2004 führen wir „Moderierte Trauerselbsthilfegruppen“ durch. Die Erfahrungen mit diesem Angebot haben uns 2012 motiviert, das Tagesseminar *Trauer in Form und Farbe* zu entwickeln, welches wir seitdem zweimal jährlich¹ anbieten. Denn beim letzten Treffen der Selbsthilfegruppe fertigen die Teilnehmer*innen eine Kollage an und stellen ihren Trauerweg ohne Worte dar. Dabei schauen sie mit neuem Blick und größerem Abstand auf das Erlebte. Es ist eindrücklich, wie sich beim Malen in-

nere Türen öffnen, als schauten die Hinterbliebenen von einer tieferen Bewusstseinssebene auf die Ereignisse. Unser Seminar ist ein in sich abgeschlossenes Angebot für Menschen, - die mit ihrer Trauer in einen Alltag gefunden haben und doch noch einmal zurückschauen möchten, - die sich bereits ihrer Trauer zugewandt haben, zum Beispiel durch Gespräche im sozialen Umfeld, in Trauergruppen, durch Beratungen oder in einer Psychotherapie, - die noch wichtige Fragen klären wollen,

- und die kreativ in Form und Farbe reflektieren möchten.

Drei Teilnehmerinnen berichten hier von ihren Erfahrungen.

1 Die nächsten Seminartermine finden am 24.10 und 5.12.2020 statt.

Kirschbaum der Erinnerungen

Sabrina G., 39 Jahre, trauert um ihren Vater, der im Sommer 2019 gestorben ist.

Als freiberufliche Autorin bin ich immer auf der Suche nach einer stimmigen Formulierung. Meistens gelingt mir das. Doch seit dem Tod meines Vaters ringe ich vergebens um eine Sprache, die meine Trauer, vor allem aber meine Liebe und meine Verbindung zu ihm auch nur ansatzweise in Worte fassen kann.

Die Ausschreibung des Seminars Trauer in Form und Farbe hat mich neugierig gemacht. Ich beschließe, mich zur Abwechslung mal in eine Welt jenseits der Worte zu begeben. Schließlich ist Papa dort ja neuerdings auch unterwegs. Und tatsächlich habe ich an diesem Tag ein paar besondere Begegnungen mit ihm. Ich erinnere mich malend daran, wie ich im Kindersitz aus rotweißem Korbgeflecht sitze, der vor den Lenker seines Fahrrads gespannt ist. Wie wir im warmen Frühlingwind einen von Mai-glöckchen gesäumten Waldweg ent-



Teilnehmer*innen beim Tagesseminar

lang radeln. Oder daran, wie wir uns nach einem langen Winter auf die Rückkehr der Schwalben freuen, die immer unter unserer Dachrinne genistet haben. Wie ich ihn viele Jahre später, nach seinem letzten Atemzug, in die bunte Galaxie zurückschicke, aus der er einst gekommen war. Und so ist an diesem Tag ein Liebesbrief an meinen Vater entstanden – ganz ohne Worte. Stattdessen habe ich ihm einen Baum gemalt. Wie der Kirschbaum vorm Küchenfenster, den er so mochte. Nur hängen keine Kirschen dran, sondern kleine rote Fahrräder. Jedes steht symbolisch für eine meiner vielen Erinnerungen an ihn. Bunte Schätze, die selbst durch die Gedanken an seine schwere Krankheit nicht getrübt werden können.

Ich habe mir mein „Werk“ zuhause an die Wand gehängt. Wenn ich es ansehe, stelle ich mir vor, wie ich unter

diesem Kirschbaum voller Andenken sitze und die fortziehenden Schwalben beobachte. Irgendwo dort draußen ist Papa. Und gleichzeitig ist er ganz nah bei mir. Ich muss jedes Mal lächeln, wenn ich das Bild anschau – es sieht nicht so aus, als hätte es eine erwachsene Frau gemalt. Der Strich ist naiv und un gelenk. Aber das ist nicht wichtig. Mein Vater würde es lieben, das weiß ich. Er war einfach der beste Papa der Welt. Mehr Worte braucht es vielleicht auch gar nicht.

Wiederkehren

Andrea P. ist 58 Jahre alt. Sie blickt auf den Verlust ihrer Mutter zurück und schreibt:

Ich bin eine Wiederkehrende, denn bereits im Dezember 2015 habe ich neun Monate nach dem Tod meiner Mutter das erste Mal an dieser Veranstaltung teilgenommen.

Damals bestärkte mich das Seminar darin, meine Trauer zu akzeptieren und auszuleben. Und ich fand den Mut, eine Trauergruppe aufzusuchen. Das war ein befreiender Schritt, denn in meiner Umwelt wurde Trauer und Tod verdrängt, und alles war aufs Funktionieren ausgerichtet.

Im Januar 2020, fast 5 Jahren später, habe ich tief in mir das Gefühl gespürt, dass meine Trauer nochmal von mir angeschaut werden möchte, und



ich meldete mich erneut an.

Das Seminar ermöglichte es mir, das Gefühle wie von selbst auf Papier zu bringen, fließend aus meinem tiefsten Inneren und in Form und Farbe. Dabei weinte ich viele Tränen, die mich erleichtert und gleichzeitig erschöpft haben. Es durfte alles sein, nichts wurde bewertet.

All dies war für mich berührend, hat mich zugleich glücklich und traurig gemacht. Ich spürte, dass die tiefe Verbundenheit auch nach all den Jahren da ist, aber dass sich meine Trauer um meine Mutter gewandelt hat. Heute ist sie bunter und leichter geworden, sie kommt und geht.

Als wäre ein Knoten gelöst

Gesine G. ist 56 Jahre. Sie trauert um ihre Ehefrau, die vor anderthalb Jahren gestorben ist.

Lange vor dem eigentlichen Termin hatte ich mich für den Workshop

Trauer in Form und Farbe angemeldet. Doch als es soweit war, kamen mir Zweifel. Warum mache ich das eigentlich? Hilft mir das überhaupt noch?

Meine Frau Sabine starb vor anderthalb Jahren mit 59 Jahren im Hamburger Hospiz, und zuvor war es für eine ganze Weile mein zweites Zuhause. Nur einmal danach besuchte ich diesen Ort, zur Gedenkfeier. Als ich das Hospiz nun betrat, ging es für mich auch um meine Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle. Die Kerzen am Eingang — ich wusste sofort, welche ich für sie angezündet hatte, der Flur im Erdgeschoss, durch den ich nachts taumelte, weil ich die Toilette in ihrem Zimmer nicht benutzen durfte ...

An einem Sonntag hatte meine Frau sich aus ihrem Bett gerappelt und in einem Workshop ein letztes Mal gemalt. Blumen in Aquarell. Nun war ich also hier zum Malen ...

Meine inneren Bilder auf das Papier zu bringen, sie wie ein Spiegelbild anzuschauen und darüber zu sprechen, brachte eine Welle von Schmerz mit sich. Gleichzeitig fühlte ich mich sehr verbunden mit meiner verstorbenen Frau und unserer gemeinsamen Zeit. Überrascht war ich von der Klarheit und Prägnanz meiner Bilder, Gefühle und Vorstellungen. Ich stellte fest: diese Methode ist viel

konkreter als das gesprochene Wort allein, und die Sprache der Bilder ist von beeindruckender Stärke.

Die Geschichten der anderen neun Workshopteilnehmer*innen gaben mir, bei aller Verschiedenheit, das Gefühl von Gemeinsamkeit. Dabei begleitete uns Frau Joschko mit einer bewundernswerten Aufmerksamkeit, großem Verständnis und Ruhe.

Dieser Workshop war unglaublich intensiv und psychisch anstrengend. Am Ende war ich völlig erschöpft. Erst am darauffolgenden Tag spürte ich eine innere Erleichterung als wäre ein Knoten gelöst, und die Teilnahme



fühlte sich richtig und gut an. Wie so häufig in den letzten Monaten war es gut, mich in die Hände erfahrener Menschen zu begeben und ihnen zu vertrauen. Meine Trauer zulassen, erleben und anschauen, scheint mein Weg zu bleiben.

Öffentlichkeitsarbeit

Was ist Hospiz?

„Was ist Hospiz?“ diese Frage kann nicht oft genug beantwortet werden! Dies jedenfalls entspricht der Philosophie des Hamburger Hospiz e.V. Und so bieten wir eine Vielzahl von Vorträgen und Informationsständen an.

Hospiz ist Haltung, und zur Haltung zählt auch die Überzeugung, dass Hospiz in die Mitte der Gesellschaft gehört und von ihr ausgehen muss. Wir setzen voraus, dass Jede und Jeder Sterbenden, betroffenen Angehörigen und Trauernden beistehen kann! Einzig: Bereitwillige müssen sich der Unterstützung durch Hospizvereine gewiss sein und Zugang zu Informationen haben. Und diese liefern wir! Jährlich laden wir zu ca. 30 kostenfreien Veranstaltungen für Bürgerinnen und Bürger ein. Unsere Vorträge sind oftmals ausgebucht. Zusätzlich laden wir geschlossene Gruppen wie Schulklassen oder Delegationen ein, Hospiz kennenzulernen. Allein 2019 besuchten uns 36 solcher Gruppen, mit Teilnehmer*innen von 5 Jahren aufwärts.

Darunter waren 19 Klassen und Weiterbildungsgruppen aus den Bereichen Pflege und Medizin. Weitere 17 Gruppen kamen aus Schulen, z. B.

aus den Kursen Philosophie und Religion, aus Fachhochschulen für Sozialpädagogik, aber auch Kindergärten sowie Investoren aus dem Ausland.

Kolleg*innen aus dem psychosozialen Arbeitsbereich und der Leitungsebene stellen gerne zeitliche Ressourcen für das hohe Interesse aus der Bevölkerung zur Verfügung. Denn viele Besucher*innen bringen Fragen und Perspektiven ins Haus, die auch uns bereichern. So auch beim Besuch einer chinesischen Delegation von Investoren Anfang Dezember, mit denen die Psychologin aus dem stationären Hospiz Kirsten Hansen ausführlich gesprochen hat.



Kirsten Hansen mit einem Geschenk aus China

Exkursion ins Hospiz

Besonders lebendig wird es, wenn uns Schulklassen besuchen. Denn das Interesse und der Informationsbedarf Jugendlicher sind so offensichtlich wie ihre Bereitschaft, das Gehörte aufzunehmen.

Davon zeugen auch die folgenden Rückmeldungen von Schüler*innen aus dem Jahrgang 9 vom Helene-Lange-Gymnasium:

„Ich konnte mir nicht vorstellen, wie positiv Hospiz ist. Ich dachte, es wäre dort dunkel und still ...“

„Ich dachte, es wäre alles viel trauriger dort.“

„Ich hatte weiße und kalte Räume erwartet und irgendwie unpersönlicher.“

„Mir war nicht bewusst, wie klein ein Hospiz ist. Ich dachte, Hospiz ist ein großes Haus und die Betten stehen eng aneinander.“

„Ich dachte, Hospiz ist wie eine Jugendherberge gestaltet ...“

„Ich hatte vorher ein ganz anderes Bild von Hospiz. Heute muss ich sagen, dass der Besuch eigentlich Spaß gemacht hat – wenn ich das so sagen darf...“

„Es roch irgendwie nach Kaninchen im Eingang. Das fand ich komisch, vielleicht hatte jemand eins mit? Aber immer noch besser als der Geruch im Altenheim und Krankenhaus.“

„Ich hatte nicht erwartet, wie viele Angebote das Hospiz für Angehörige hat.“

„Die im Hospiz sind nicht nur für die Sterbenden da, auch für Angehörige, das ist gut.“

„Ich wusste nicht, dass Hospiz nach Hause und sogar ins Krankenhaus kommt. Ich dachte, Hospiz wäre ein Ort.“

„Ich finde es lustig, wie weit Hospizmitarbeiter gehen würden, um Gästen Wünsche zu erfüllen.“

„Im Hospiz mitzuarbeiten, ist ganz schön anspruchsvoll!“

„Ich hätte gern mehr vom Gebäude gesehen. Ich kann mir immer noch nicht vorstellen, wie Menschen in diesem Haus leben und sterben.“

„Ich habe mich gefreut, dass ich eigene Themen im Vortrag ansprechen konnte.“

„Ich fand es gut, dass die Referentin uns so stark eingebunden und mit uns gesprochen hat.“

Bürger*innen informieren, wo das Leben tobt

Wie schon in den Vorjahren haben wir auch außerhalb vom Hamburger Hospiz mit Bürger*innen über Hospiz gesprochen und sie zu dem Themenfeld beraten.

Einen Vortrag in unserem Hospiz zu besuchen, ist ein Schritt, dem eine



Infostand im Mercado

(mehr oder weniger) persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit vorangegangen ist. Wir freuen uns über jede und jeden Besucher!

Doch Hospiz möchte insbesondere die Bürger*innen erreichen, denen die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit schwerfällt! Oft genug zeigt sich, dass persönliche Begegnungen mit Hospizmitarbeiter*innen beängstigende Fantasien auflösen. Gut informiert sein heißt auch, der Ohnmacht etwas entgegensetzen zu können.

Am 23. November 2019 stellten haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen ganztägig im Einkaufszentrum *mercado* unsere Arbeit mit einem Informationsstand vor. Unsere Giveaways boten wie immer eine gute Grundlage, mit Besucher*innen ins Gespräch zu kommen. Unser Stand hat hier eine jahrelange Tra-

dition, viele kommen immer wieder gern auf uns zu!

Am 24. Januar fand der *Tag des Älterwerdens* in der **Verbraucherzentrale Hamburg** statt. Hamburgerinnen und Hamburger konnten sich kostenfrei mit allen altersbezogenen Fragen an Expert*innen wenden. Das Interesse an unserem Hospizstand war übergroß! Katja Fischer aus unserem ambulanten Hospizberatungsdienst wurde förmlich überhäuft mit Fragen zu den Themen Abschied, Sterben und Trauer.

Kostbare Töne!

Am Sonntag 03. November 2019 gab das **Hamburger Ärzteorchester** ein Benefizkonzert für den Hamburger Hospiz e.V. im Kleinen Saal der Elbphilharmonie.

Die Begrüßung nutzte Elke Huster-Nowack auch, um über das An-



Das Hamburger Ärzteorchester

gebot Hospiz zu informieren und herzlich um Spenden für unser Bauprojekt zu bitten. Unter der Leitung von Thilo Jaques spielte das Orchester Stücke von Johannes Brahms und

Antonín Dvořák. Solistin war Liv Migdal. Die Karten für dieses schöne Konzert waren schnell ausverkauft. Wir freuen uns sehr über den Erlös von etwa 16.000 Euro.

Wir danken

Deutsche Fernsehlotterie

Glücksspiel macht süchtig – gut so, wenn es darum geht, süchtig danach zu werden, Gutes zu ermöglichen und Helfer*innen beim Helfen zu unterstützen.



In diesem Sinne engagiert sich die **Deutsche Fernsehlotterie**. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, das solidarische Miteinander in Deutschland zu stärken. Und an diesem Ziel wirken alle mit, die mitspielen. Sehr herzlich bedanken wir uns bei der Deutschen Fernsehlotterie und allen Mitspielern für die großzügige Spen-

de von 300.000 Euro anlässlich unseres umfangreichen Bauprojektes!

Engagierte Handwerker

Der Architekt **Joachim Reinig** verwirklicht zusammen mit seinem Team von Plan-R die Entstehung des An- und Umbaus. Beim Richtfest am 18.12.2019 dankte er warmherzig den Handwerkern und den ausführenden Unternehmen. Dabei wertete er insbesondere deren Einsatz und Mühen. Viele von ihnen nehmen einen weiten Anfahrtsweg oder längere Abwesenheiten von der Heimat in Kauf. Diesem Dank schließen wir uns an und drucken einen Auszug aus seiner Rede ab.

„Alles Schwere ist gehoben! Nichts ist auf den Kopf gefallen!“ Heute, beim Richtfest, spüre ich die Erleichterung, dass es beim Bau keine Unfälle gab – Bauen ist immer noch gefährliche Arbeit.

Ich möchte heute davon erzählen, wer eigentlich die Häuser baut. Den



Architekt Joachim Reinig beim Richtfest

Auftrag für die Rohbauarbeiten hat die alte Hamburger Baufirma Max Hoffmann erhalten, die zuverlässig Regie führt. Die Baugrube baggern die Maschinenführer aus der Türkei – sie sind schon lange hier. Die Klinkermaurer sind ein Team aus Serbien, von früh bis spät sind sie auf dem Gerüst und fügen exakt die hellen Steine. Ob sie am Wochenende nach Hause fahren? Der Dachstuhl wird von Zimmerei Oelkers aus Niedersachsen gerichtet, die Fenster kommen von der Tischlerei Schwesig aus Salzwedel in Sachsen-Anhalt.

Hamburg ist schon immer eine Einwandererstadt gewesen. In der 800 jährigen Geschichte wohnten in ihr nie mehr als 50% gebürtige Hamburger. Sie lebte von den Arbeitern und Zuwanderern aus dem Umland (wie jede andere Großstadt auch). Als die Elbphilharmonie gebaut wur-

de, klebten an den Glasscheiben Sicherheitshinweise in acht verschiedenen Sprachen!

Wenn wir uns die Liste unserer Ingenieure und Bauleute ansehen, entdecken wir Namen wie Yilmaz, Kaya, Schimanski, Pieruschka oder Wiczorek – sie zeugen von den Einwanderungswellen der 60er Jahre (aus der Türkei) und vor 100 Jahren (aus Polen), alle sind inzwischen gut ausgebildet und integriert.

In meinem Büro arbeiten auch Architektinnen aus Iran, Palästina oder Peru – und bin ich nicht selbst in den 70er Jahren aus Franken stammend über Hannover nach Hamburg eingewandert, als ich hier einen Studienplatz an der Hochschule für bildende Künste bekam?

Heute haben wir also viele gute Gründe dankbar und zufrieden zu sein. Ein zentraler ist die europäische Freizügigkeit, die ein großer Gewinn für uns alle ist und ohne die Bauen heute nicht mehr möglich wäre!

Bewegte und bewegende Bilder Nachdenkliche, bewegte Bilder öffnen in Hamburgs Kinowelt Herzen und Geldbörsen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei allen, die unentgeltlich zur Entstehung unseres Spendenfilms und seiner Verbreitung beigetragen haben:

Initiator und Koordination

Martin Lieb, neun GmbH

Drehbuch, Regie und Sprecherin

Sonja Szylowicki

Produktion

Steffen Esaias und Sabrina Hüppauff,
Sterntag Produktion

Musik und Ton

Ingmar Rehberg, Yessian Hamburg

Postproducer

Christoph Stingel, DELI Hamburg

Schnitt

Timo Belitz, DELI Hamburg

Fotografie

Sebastian Engels
Heinrich Holtgreve

Präsentation

Felix Graßmann, ABATON
Hans-Joachim Flebbe, ASTOR Film
Lounge HafenCity

Wie kam es zu diesem Video und was hat die Beteiligten angetrieben? Angela Reschke spricht mit dem Gesundheitscoach **Martin Lieb**, der sich seit zwei Jahren im Hamburger Hospizverein ehrenamtlich engagiert.

AR Herr Lieb, Sie haben es geschafft zehn engagierte Mitwirkende für Ihr Filmprojekt zu gewinnen!

ML Im Hamburger Hospiz stehen wir aktuell vor der großen Herausforderung, 1,5 Millionen Euro an Spendengeldern für den An- und Umbau zu generieren. Also entwickelte ich die

Idee: Ein Video bietet eine sehr gute Möglichkeit, auf unterschiedlichen Kanälen viele Menschen zur Unterstützung aufzufordern.

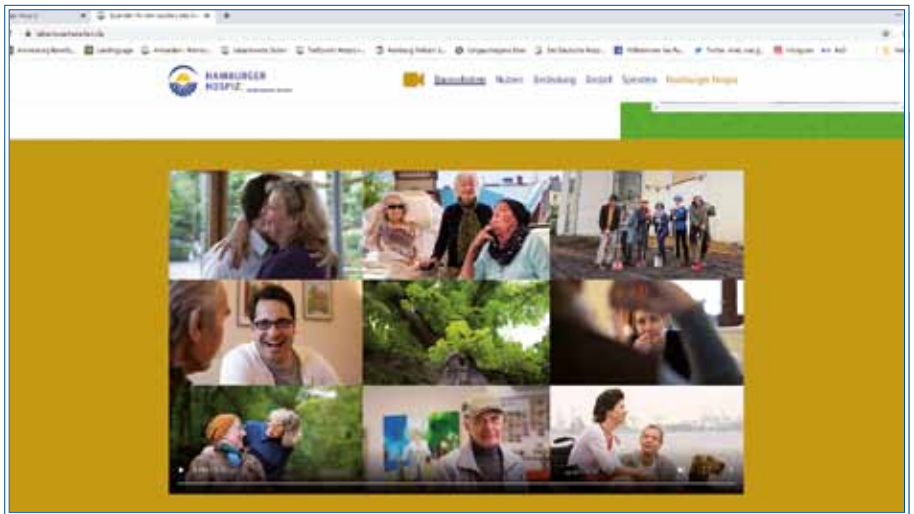
AR Sie sind ein gefragter Gesundheitscoach und engagieren sich bereits jetzt im großen Umfang ehrenamtlich. Was hat Sie zu dieser zusätzlichen Mammut-Aufgabe motiviert?

ML Unsere Baumaßnahme ist für mich ein ‚Leuchtturm‘ für Mitgefühl und Respekt vor dem Leben. Es ist meine feste Überzeugung: Wenn so ein großes Projekt solidarisch mit der tatkräftigen Unterstützung vieler Engagierter umgesetzt werden kann, dann entspricht das meiner Vorstellung von der Gesellschaft, in der ich gerne leben möchte! Schließlich bietet das Hamburger Hospiz und sein Netzwerk eine Möglichkeit Werte zu leben, die in unserem Alltag leider immer mehr auf der Strecke bleiben: Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit ...

AR Ohne einen Cent in der Tasche haben Sie sich auf den Weg gemacht ...

ML Ja, es gab kein finanzielles Budget, aus dem wir hätten Honorare bezahlen können. Aber ich bin ein Netzwerker und kenne viele Menschen, die sich für mehr Mitgefühl in unserer Gesellschaft einsetzen wollen.

Die Entscheidung für den Film fiel also schnell. Doch dann galt es, Menschen so zu erreichen, dass sie sich



Screenshot des Films auf der Spendenseite lebenswertezeiten.de

persönlich angesprochen fühlen und sich mit dem Thema auseinandersetzen.

AR Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit schmackhaft machen? Sicher kein leichtes Unterfangen.

ML Die Lösung kam von der Drehbuchautorin. Sonja Szylowicki schlug vor, mit einer direkten Frage zum Start des Videos zu beginnen: „Angenommen Sie wüssten, dass Sie sehr bald sterben werden, wie würden Sie leben wollen?“ Eine Frage, die jeden inspiriert! So auch den Geschäftsführer von Sterntag Produktion in Hamburg, Steffen Esaias. Er war begeistert von der Idee und dem Aufmacher. Sofort stellte er ein Team zusammen, das innerhalb von drei Wochen diesen Clip realisierte. Und durch das Entge-

kommen der Fotografen Heinrich Holtgreve und Sebastian Engels konnten wir schließlich noch gebührenfrei das Fotomaterial des Hamburger Hospizes im Film einsetzen.

AR Bekanntlich soll man ja Berge versetzen können, aber man trifft selten einen, dem es gelungen ist ... Ihnen ist es gelungen!

ML Was mich bis heute begeistert: Alle Beteiligten, sowohl von der Produktion als auch von den Kinobetreibern, haben sofort ihre Hilfe zugesagt, als sie verstanden haben, worum es bei dem Video geht. Bis zum Schluss wurde dieses Projekt mit viel Begeisterung, Engagement und enorm viel Empathie und Verständnis für die Hospizarbeit umgesetzt.

Sonja Szylowicki war nicht nur Autorin für das Drehbuch. Sie führte zudem Regie und war Sprecherin. Angela Reschke hat sie nach ihren Beweggründen gefragt.

Ich finde es extrem wichtig, dass es Hospize gibt, um denen, für die es keine Heilung mehr gibt, einen menschenwürdigen Abschied zu ermöglichen.

Mit dem Hamburger Hospiz bin ich bereits persönlich in Berührung gekommen, als ich für meine Mutter einen humanen Ort zum Sterben suchte. Leider kam der freie Platz zu spät. Aber die Einrichtung, die Philosophie dahinter und die Menschen, die dort arbeiten, haben mich sehr beeindruckt. Ich habe großen Respekt vor den Mitarbeitern des Hospizes, gerade auch den ehrenamtlichen, und möchte ihr Anliegen auf diese Weise unterstützen.

Der Komponist des Videos ist **Ingmar Rehberg**. Auch er erzählt, warum er

am Projekt mitgewirkt hat.

Ich habe vor 25 Jahren in einem Wohnheim für MS-Kranke gearbeitet, was traurigerweise einem Sterbehaus mehr oder weniger gleich kam. Dort und im weiteren Verlauf meines Lebens habe ich begriffen, dass wahres Glück für mich darin liegt, im Moment zu sein, also gegenwärtig zu denken und zu fühlen. Darin fühle ich mich den Gästen im Hamburger Hospiz verbunden. Vielen von ihnen gelingt es – ohne Zukunft – in der Gegenwart glücklich zu sein.

Musik hat die Kraft, die Wirkung von Bildern zu bestimmen. Ich war froh, mit meinem Knowhow und meiner Infrastruktur am Film teilhaben zu können. Ich wollte dem Film eine möglichst warme und emotionale Stimmung geben, aber ohne Mitleid zu erzeugen! Mir ging es um ein ernsthaftes Begreifen. Ich möchte, dass Zuschauer sich mit den Betroffenen identifizieren. Nur so setzt eine gesunde Spendenbereitschaft ein.

Dank an uns

Stationär

Liebe Mitarbeiter des Helenenstiftes! Vielen Dank für Ihren netten Brief. Oft denke ich an die Tage im Hospiz. Wie ein Film laufen sie immer wieder ab,

und dabei bin ich gerührt von der liebevollen Betreuung, die Sie geleistet haben. Sollte mich je so ein Schicksal ereilen, habe ich meinem Sohn aufgetragen, mich im Helenenstift un-

terzubringen. Sie leisten eine große Aufgabe in der Gesellschaft. Es ist ein guter Trost, dass mein Mann, wenn auch kurz, in guten Händen war.

Sehr geehrte Frau Grau, an die letzten Wochen der Lebenszeit meiner Frau im Helenenstift denke ich mit großer Dankbarkeit, mit Respekt und Hochachtung vor der dort geleisteten Arbeit. Ich betrachte den Dienst der Verwaltung und die von den Pflegekräften den Sterbenden entgegengebrachte Mitmenschlichkeit mit großer Bewunderung. So konnte auch meine Frau die letzten Wochen ihres Lebens in guten Händen verbringen. Die Verbindung zum Helenenstift werde ich bewahren. Danke für alles.

Ambulant

Liebe Frau Reschke, ich möchte mich für den Vortrag „Sterben, wie geht das?“ bedanken, sowie für Ihr ganzes Vortragsprogramm und besonders für den ambulanten Hospizdienst!

Vielleicht erinnern Sie sich – kurz vor meinem Umzug drängte es mich, am Vortrag „Sterben, wie geht das?“ teilzunehmen. Ich war verzweifelt, als ich hörte, dass der Vortrag ausgebucht sei. Als ich erzählte, in welcher schlechter Verfassung mein Freund sei, organisierten Sie mir glücklicherweise einen Platz. Wie gut! Denn



noch während des Vortrags erkannte ich, dass mein Michael mit seinen 89 Jahren am Lebensende angekommen war.

Ich hatte ihn jeden zweiten Tag im Pflegeheim besucht, doch nun saß ich auf gepackten Kisten und würde einige Zeit nicht kommen können. Ich rief umgehend den ambulanten Hospizdienst an. Noch am selben Tag traf ich mich mit einer Hospizlerin bei Michael. Ich musste fort, doch die Hospizlerin blieb in Verbindung mit mir. Drei Tage später rief sie an und teilte mir mit, dass Michael verstorben sei, während sie bei ihm saß und seine Hand hielt. Können Sie sich meine Erleichterung und Dankbarkeit vorstellen?!

Es ist wirklich zu schade, dass ich Ihre Vorträge nicht mehr besuchen und auch nicht nachlesen oder -hören kann! Doch allein die Ankündigungen regen mich an, über die Endlichkeit des Lebens nachzudenken.



Veranstaltungen

Zu allen unseren Veranstaltungen finden Sie nähere Angaben unter:
www.hamburger-hospiz.de

22.04.2020 18:00 - 20:00	Erfahrungsvortrag Hören in der Stille – Gebete und ihre „Antworten“, mit Meditationen
27.05.2020 18:00 - 20:00	Vortrag Vom Zauber der Musik – Takt, in-takt, in Con-takt mit der Endlichkeit
17.06.2020 18:00 - 20:00	Lesung mit Diskussion Männer in Todesnähe – zehn Gespräche am Lebensende
15.07.2020 18:00 - 20:00	Vortrag Heilsame Bilder in der Trauer – Von der Kraft der Imagination
20.07.2020 18:00 - 19:30	Informationsabend Moderierte Trauerselbsthilfegruppe
19.08.2020 18:00 - 20:00	Vortrag Selbstbestimmung durch Vorsorge?!
16.09.2020 18:00 - 20:00	Vortrag „Wo ist Mama jetzt?“ – Sprechen über den (drohenden) Tod
11.10.2020 bis 13.12.2020	Benefizausstellung „Zeitenwende und Heimatfieber“ – Benefizausstellung mit Versteigerung
12.10.2020 18:00 - 20:15	Vortrag „Sterben, wie geht das?“ – Vom Sterbeprozess unseres Körpers

Aufgrund der aktuellen Situation können wir zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht abschätzen, ob die angekündigten Veranstaltungen stattfinden können.

Voraussichtlich werden wir einzelne Vorträge als Film zeigen.

Zu gegebener Zeit informieren wir darüber auf unserer Webseite unter <https://www.hamburger-hospiz.de/treffpunkt-hospiz/#veranstaltungen>.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir erbitten eine Spende.

Anmeldung: E-mail: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de

Die Anmeldung ist ab dem 1. Tag des Vormonates möglich.